

ほけんだより



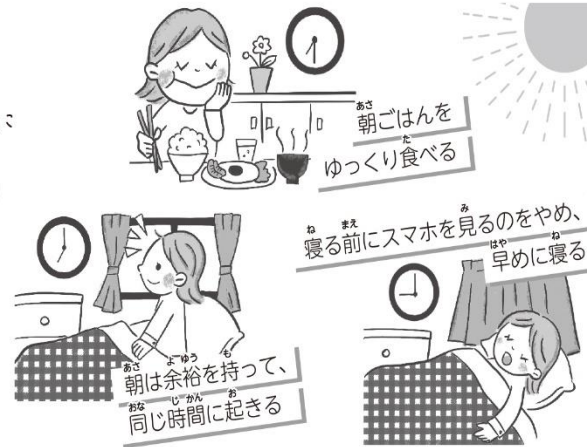
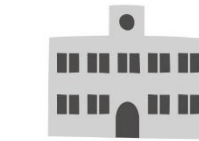
もくひょう
ほけん目標

せいかつ ととの 生活のリズムを整えよう

なつやす げんき す
夏休みは、元気に過ごすことができましたか？いよいよ、
がっき はじ
2学期が始まりました。まだまだ暑い日が続きますが、早寝
はやお すいみん
早起きで睡眠をたっぷりとり、あさ
朝ごはんをしっかりと食べ、
せいかつ ととの げんき とうこう
生活リズムを整えて、元気に登校しましょう。

がっき まいにち えがお げんき す
2学期も、みなさんが毎日を笑顔で元気に過ごせますよう
ねが
願っています。たくさんの方にチャレンジして、実りの多
い時間を過ごしましょう。

せい かつ
生活リズムを
学校モードに
戻そう!



がつよっ か げつ ようか きん せいかつ
9月4日(月)から8日(金)に生活リズム
チェック週間を実施します。生活リズムチェッ
ク週間を通して、学校生活のリズムをとりもど
しましょう。また、心と体が健やかに成長す
るためには、運動がかかせません。

がっこう とも せんせい いっしょ うち
学校では、お友だちや先生と一緒に、お家で
は家族と一緒に、体を動かす遊びを
取り入れて、丈夫で健康な体を作りましょう。

すいみん たいせつ 睡眠はなぜ大切?

「早く寝なさい!!」と声をかけられたことがある人はたくさんいると思います。夜の自由な時間は楽しくて、あっといいう間に時間が過ぎてしまいますよね。しかし、睡眠がなぜ大切なのか知っていますか?正しい睡眠の知識は、健康に過ごすために欠かせない大切なものです。

- ① 体と脳のメンテナンス ② 記憶の整理と定着 ③ 太陽光でスイッチオン ④ 睡眠をじゃまする光



寝ている間に、成長ホルモンが出て、体が成長します。さらに筋肉や骨、血管や脳などの修復を行います。



寝ている間に、脳は「記憶を整理してストック」します。また、いらなくなった記憶は消してくれます。



起床後に太陽の光を浴びると、夜眠くなるホルモン「メラトニン」が作られます。起床から約15時間後にメラトニンの分泌が始まり、眠りのスイッチが入ります。



睡眠のじゃまする光は、スマホやゲームの画面から出る「ブルーライト」です。太陽に近い強い光なので、体も脳も「まだ昼間だ」と勘違いがいて、眠れなくなります。

むし歯は歯の病気です



ミュータンス菌



さとう



歯垢 (プラーク)



酸がつくられる

酸で歯がとがされて
むし歯ができます!



いたい
~!!



はや ちりょう
早く治療をすませましょう

毎年9月24日~30日は「結核予防週間」です。結核は、昔と比べて減少しているものの、現在でも根絶されていません。新型コロナウイルスと同じく、結核も重大な感染症であること
を覚えていてください。「2週間以上せきが続いている」「たんが出て、血が混じることがある」「倦怠感、微熱が続いている」...等の症状があったら、重症になる前に検査を受けましょう。



きゅうきゅう ひ
9月9日は救急の日



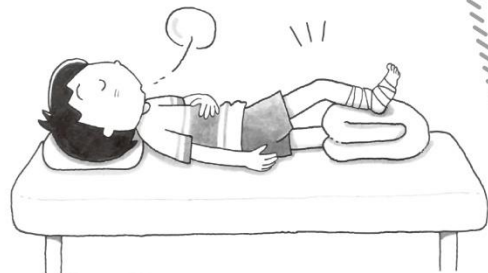
うんどう まえ
運動をする前には、
じゅんびうんどう おこな
準備運動をしっかりと行い、
ふせ
ケガを防ぎましょう。

あつて 応急手当の

あいうえお

あ ンせいにする

ケガしているところを動かすと痛みが
ひどくなったり、治るのが遅くなったり
します。楽な姿勢で静かに休みましょう。



うえ にあげる

内出血や痛みの具合を軽くするため、
ケガしたところが心臓よりも高くなる
ようにします。クッションや丸めたタ
オルを使いましょう。

い たみが
なくなるまで冷やす

氷や保冷剤を使って冷やすと、腫れ
がひどくなるのを防いだり、出血を抑
えたりできます。直接氷をあてないよ
うにしましょう。



お さえる

包帯などを巻いて、内出血や
腫れがひどくなるのを防ぎます。
無理におさえたり締めすぎない
ように注意しましょう。

ふせ そのケガ、もしかしたら防げたかも

きけん 危険 よち 予知 トレーニング

K Y T

チャレンジ!



ケガが起こりそうな
ところはどこかな?
4つ探してみよう

キケン!

- 階段から飛び降りようとしている
- 廊下が濡れている
- 廊下を走っている
- 大きな荷物を持っている

保健室で手当てをするケガには、ちょっとした注意で防げたものもあります。

うっかり...

よそ見しながら歩いたら、
ともだちとぶつかった

あわてて...

時間に遅れそうと走って、
ころんでしまった

ふざけて...

ともだちとふざけていたら、
机に頭をぶつけてしまった

「注意一秒，ケガ一生」という言葉もあります。

毎日を安全に過ごせるように KYT を意識しましょう。

